



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 26626 Rotoped inSPORTline Velocer UB



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
NÁKRES	4
ZOZNAM ČASTÍ	5
MONTÁŽ	8
KONZOLA	14
POUŽÍVANIE	29
ROZCVIČKA	30
SPRÁVNE DRŽANIE TELA	31
ÚDRŽBA	31
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA	31
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	32
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	32

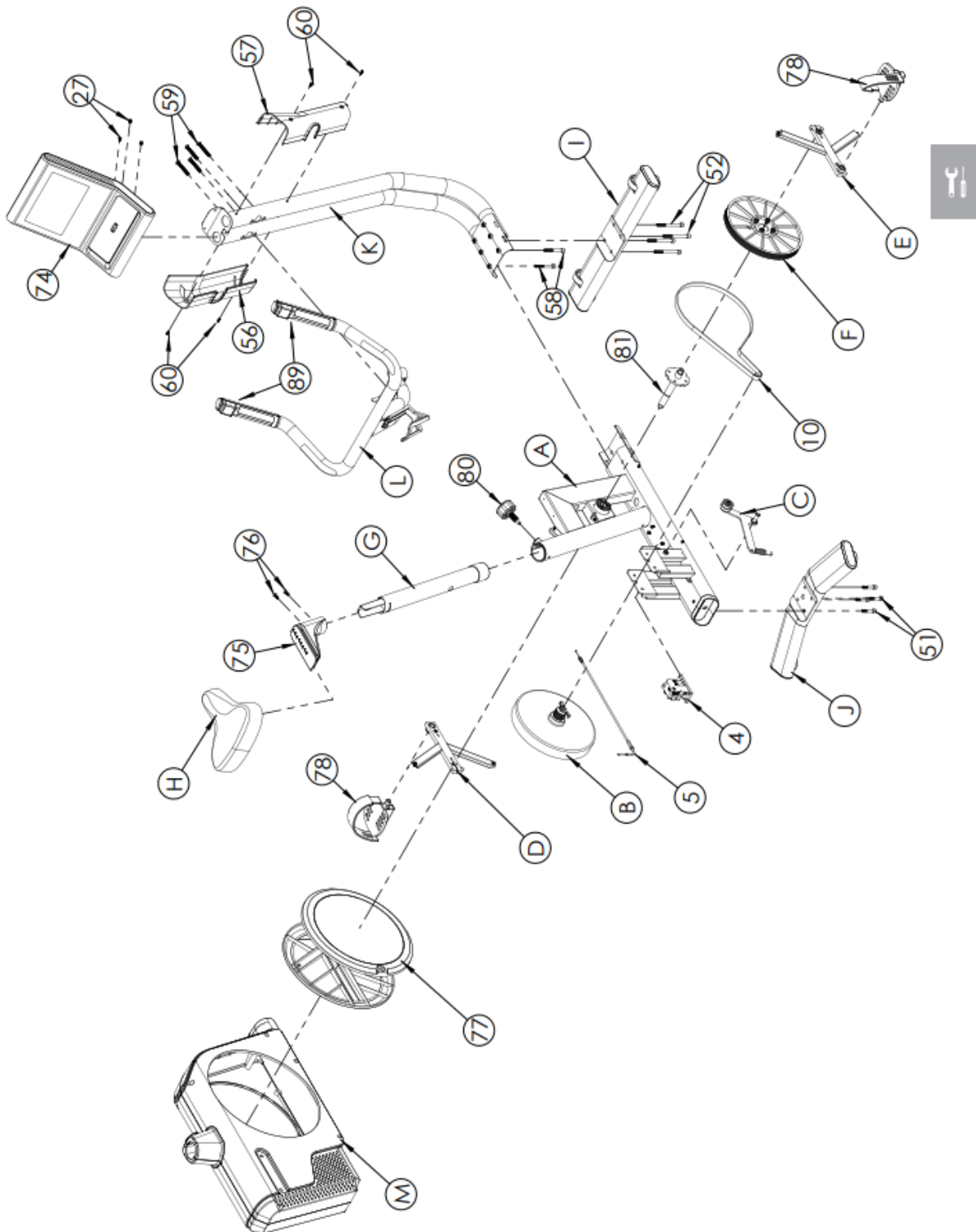
inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred prvým použitím si pozorne prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu alebo opotrebovaniu dielov.
- Ak bude prístroj používať aj iná osoba, je dôležité, aby bola oboznámená so všetkými pokynmi uvedenými v tomto manuáli.
- Na prístroji môže cvičiť iba 1 osoba.
- Pred použitím prístroja skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne pritiahnuté a všetky kĺbové spoje v dobrom stave.
- Pred začatím cvičenia odstráňte z okolia prístroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Prístroj používajte iba vtedy, ak je úplne v poriadku a plne funkčný.
- Poškodený, opotrebovaný alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte prístroj používať, kým nebude opäť úplne v poriadku.
- Než dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zvažte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť iba za dozoru dospeléj osoby, ktorá bude dohliadať na správne použitie prístroja. Rotoped nie je hračkou pre deti.
- Okolo celého prístroja je treba zaistiť dostatok voľného miesta min. 0.6 m.
- Uvedomte si, že nesprávne vedené alebo nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Pred použitím výrobku je potrebné ho zaistiť proti nežiaducemu pohybu pomocou nastavovacích nožičiek.
- Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a limitovať pohyb používateľa. Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojmi.
- Prístroj umiestnite na rovný povrch a zaistite jeho stabilitu.
- Na cvičenie používajte vhodný odev a obuv. Necvičte v oblečení, ktoré by sa mohlo do prístroja zachytiť (napr. príliš dlhé a voľné oblečenie). Odporúčame pevnú športovú obuv s protišmykovou podrážkou.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže navrhnúť vhodný cvičebný program a odporučiť vhodnú stravu.
- Výrobok zostavte podľa pokynov uvedených v manuáli a používajte iba originálne dodané diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely uvedené v zozname dielov.
- Prístroj umiestnite na suchý a rovný povrch a chráňte ho pred vlhkosťou. Prípadne umiestnite pod prístroj protišmykovú podložku. Predídete tým poškodeniu plochy pod prístrojom.
- Je potrebné si uvedomiť, že cvičebné prístroje a ich príslušenstvo nie sú určené na hranie. Preto môžu prístroj používať iba osoby, ktoré sú oboznámené s jeho správnou prevádzkou.
- Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať závrat, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné problémy. O ďalšom cvičení sa poraďte s lekárom.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- **Maximálna nosnosť:** 150 kg
- **Kategória:** SA pre komerčné používanie s vysokou presnosťou

- **VAROVANIE!** Systém na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

NÁKRES



ZOZNAM ČASTÍ



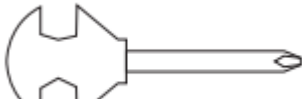







Ozn.	Názov	Ks
A	Hlavný rám	1
1	Kryt hlavného rámu	1
2	Držiak sedlovky	1
3	Súprava vypínača	1
4	Napájacia zástrčka	1
5	Prepät'ová ochrana	1
6	Vypínač	1
7	Kábel	1
8	Ložisko	2
9	Spodná ovládacia doska	1
13	Doštička	1
14	Podložka S20	2
15	Krížová skrutka	2
16	Krížová skrutka	3
81	Os kľuky	1
B	Magnetické záťažové koleso	1
17	Magnetické ovládanie	1
18	Upevnenie kolesa	2
19	Pružná podložka M10	1
20	Matica M10 x 5T	3
C	Zotrvačné koleso	1
21	Súprava zotrvačného kolesa	1
22	Napínacia pružina	1
23	Podložka S10	3
24	Plochá podložka OD10 x ID19 x 1,5T	1
25	Ložisko	2
26	Plochá podložka 5 x 16 x 1T	1
27	Krížová skrutka M5 x 10L	1
D	Ľavý set kľuky	1
15	Krížová skrutka	3
29	Kryt kľuky	1
30	Imbusová skrutka M8 x 30L	1
31	Imbusová skrutka M6 x 12L	1
32	Plochá podložka d6 x D22 x 2T	1
33	Plochá podložka d4,3 x D12 x 1T	3
E	Pravý set kľuky	1

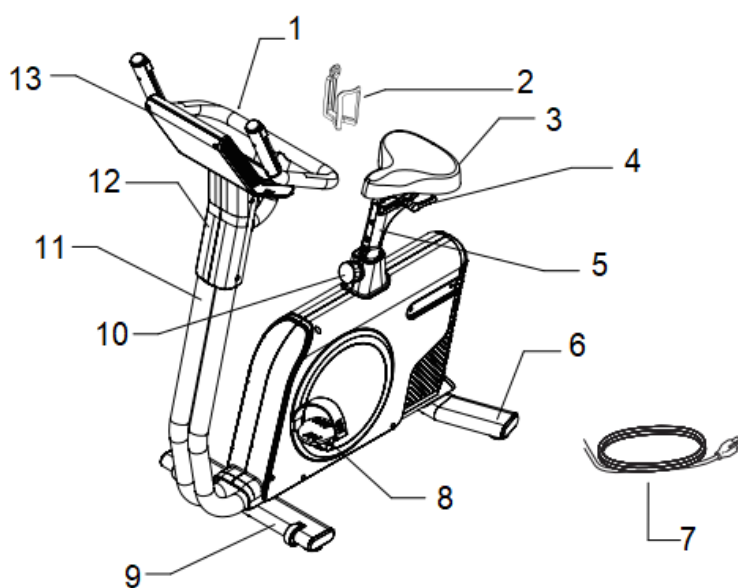
15	Křížová skrutka	3
30	Imbusová skrutka M8 x 30L	1
31	Imbusová skrutka M8 x 30L	1
32	Plochá podložka d6 x D22 x 2T	1
33	Plochá podložka d4,3 x D12 x 1T	3
34	Kryt kluky	1
F	Set kladiiek	1
35	Remeň	1
36	Magnet	1
37	Imbusová skrutka M8 x 20L	4
38	Matica M8	4
G	Sedlovka	1
16	Křížová skrutka ST4 x 12L	2
39	Gravírovanie sedlovky	1
40	Krytka sedlovky	1
H	Posúvač sedla	1
41	Súprava posúvača sedla	1
42	Sedlo	1
43	Posúvač sedla	2
44	Matica	1
45	Skrutka M10 x 70L	1
46	Křížová skrutka 4 x 12	4
54	Ložisko	1
I	Predný nosník	1
47	Kryt predného nosníka	1
48	Transportné koliesko	2
49	Krytka	2
50	Gumová nožička	2
51	Imbusová skrutka M8 x 40L	2
52	Imbusová skrutka M8 x 90L	4
J	Zadný nosník	1
16	Křížová skrutka	2
53	Kryt zadného nosníka	1
49	Krytka	2
50	Gumová nožička	2
51	Imbusová skrutka M8 x 90L	4
K	Stípič držadiel	1
55	Kryt držadiel	1

56	Ľavý kryt	1
57	Pravý kryt	1
58	Imbusová skrutka M8 x 65L	2
59	Imbusová skrutka M8 x 60L	4
60	Skrutka M4 x 10L	4
L	Držadlá	1
61	Zostava držiadiel	1
62	Držiak fľaše a skrutky	1
63	Kryty senzora tepu	2
64	Senzor tepu	2
65	Krytka	2
66	Skrutka 3 x 14	4
M	Kryty a ostatné	1
9	Pružinová spona	1
15	Křížová skrutka	4
16	Křížová skrutka ST4 x 12L	5
67	Ľavý kryt	1
68	Ľavé logo	2
69	Ľavý kryt sedla	1
70	Pravý kryt	1
71	Nálepka	2
72	Pravý kryt sedla	1
73	Skrutka	9
4	Motor YJ-9900	1
5	Kábel motora	1
10	Remeň	1
11	Senzor tepovej frekvencie	2
12	Montážna súprava	1
27	Skrutka M5 x 10L	3
74	Konzola	1
75	Gravírovanie sedla	1
76	Imbusová skrutka M6 x 16L	2
77	Kryt kľuky	2
78	Ľavý pedál	1
79	Pravý pedál	1
80	Ručná skrutka	1
82	Napájací kábel	1
83	Kábel konzoly 1 465 mm	1

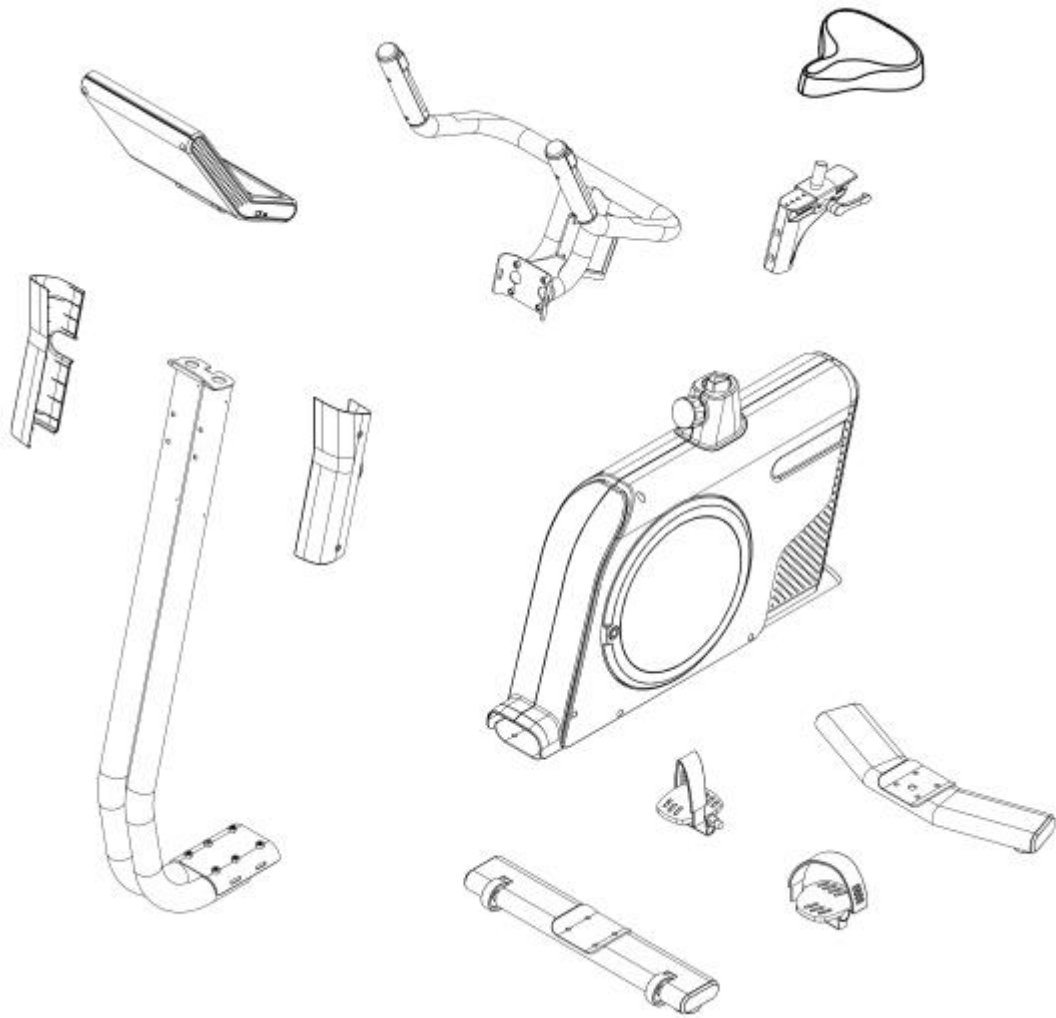
84	Kábel konzoly 800 mm	1
85	Zásuvka	1
86	Transformátor	1
88	220 mm – 6 pin (modrý)	1
89	220 – 6 pin (červený)	1
90	925 mm, 6pin (modrý), 1 koncovka 4pin 2,54 samec, 1 koncovka rozdelená na 2 koncovky 110 samice, pripojenie hlavice snímače (čierna)	1
91	925 mm, 6pin (modrý), 1 koncovka 4pin 2,54 samec, 1 koncovka rozdelená na 2 koncovky 110 samice, pripojenie hlavice snímače (čierna)	1

MONTÁŽ

			
4 mm imbusový kľúč	5 mm imbusový kľúč	Křížový skrutkovač	
Krok 1 	Krok 2 	Krok 2 	
51. Skrutka M8 x 40L – 4 ks	58. Skrutka M8 x 65L – 4 ks	52. Skrutka M8 x 90L – 4 ks	
Krok 3 	Krok 4 	Krok 5 	Krok 7 
27. Skrutka M5 x 10L – 3 ks	59. Skrutka M8 x 55L – 4 ks	50. Skrutka M4 x 10L – 4 ks	76. Skrutka M6 x 16L – 2 ks

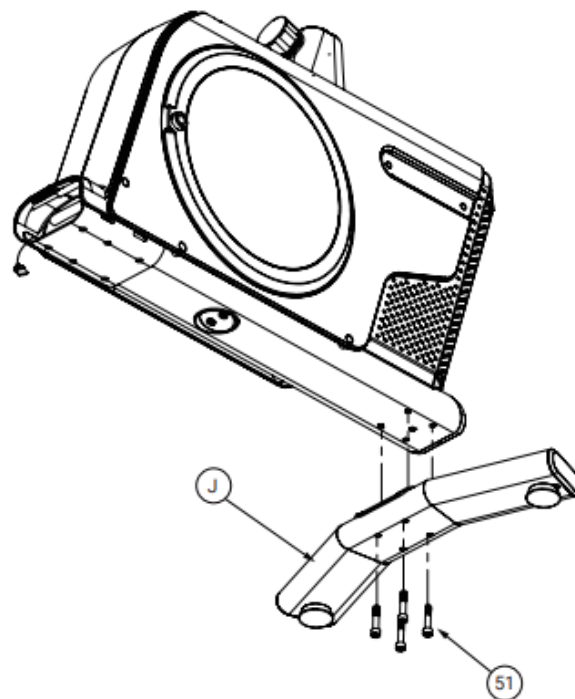


1. Senzory tepovej frekvencie
2. Držiak fľaše
3. Sedlo
4. Zámka sedla
5. Sedlovka
6. Zadný nosník
7. Napájací kábel
8. Pedále
9. Predný nosník
10. Ručná skrutka
11. Stĺpik držadiel
12. Kryt stĺpika držadiel
13. Konzola



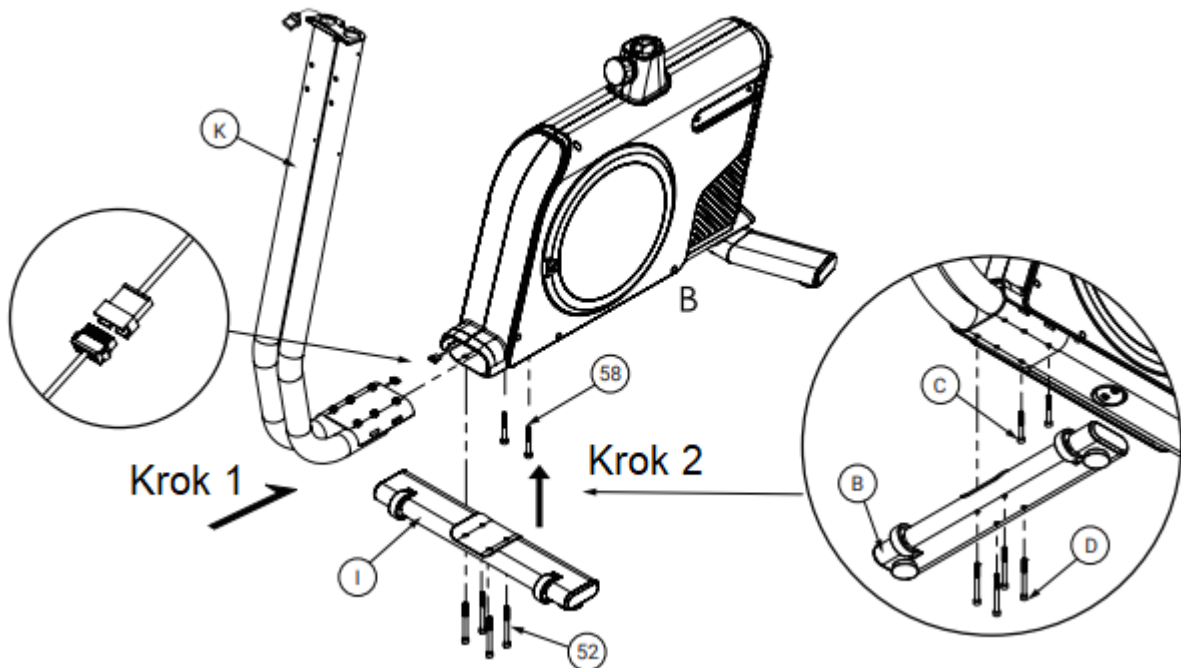
Krok 1

Pripevte zadný nosník (J) na hlavný rám pomocou skrutiek (51).



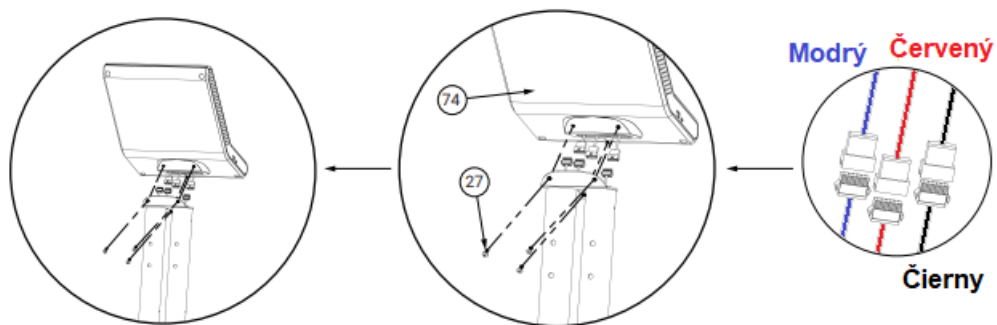
Krok 2

Zapojte káble pred upevnením stĺpika držadiel (K) k hlavnému rámu. Uistite sa, že je stĺpik držadiel (K) zasunutý do hlavného rámu, predtým, než upevníte predný nosník (I) pomocou skrutiek (52).



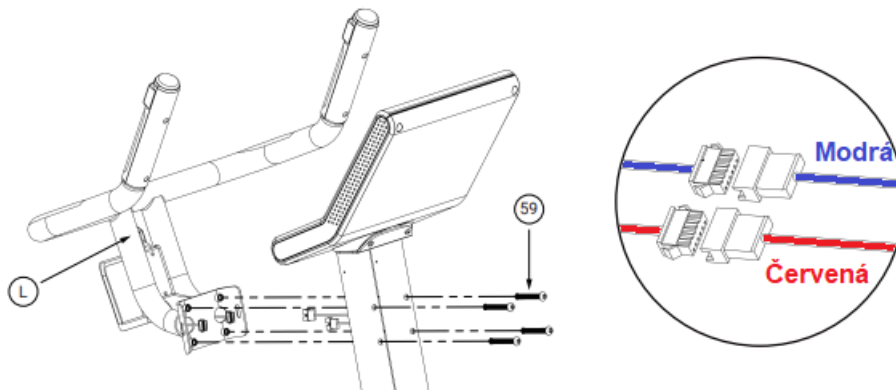
Krok 3

Pred upevnením konzoly (74) na stĺpik držadiel spojte káble rovnakej farby. Dávajte pozor aby ste káble neprivreli medzi rámami.



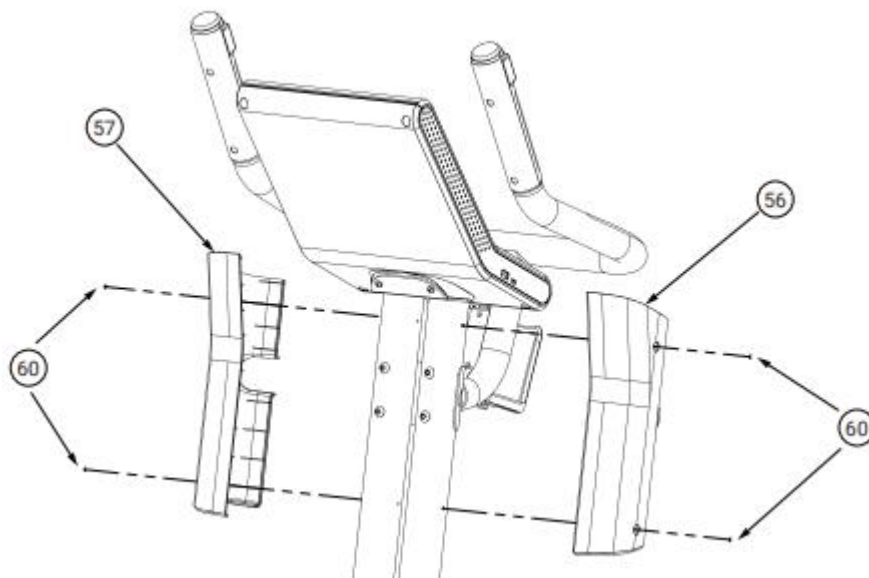
Krok 4

Spojte káble rovnakej farby a upevnite držadlá (L) na stĺpik držadiel pomocou skrutiek (59).



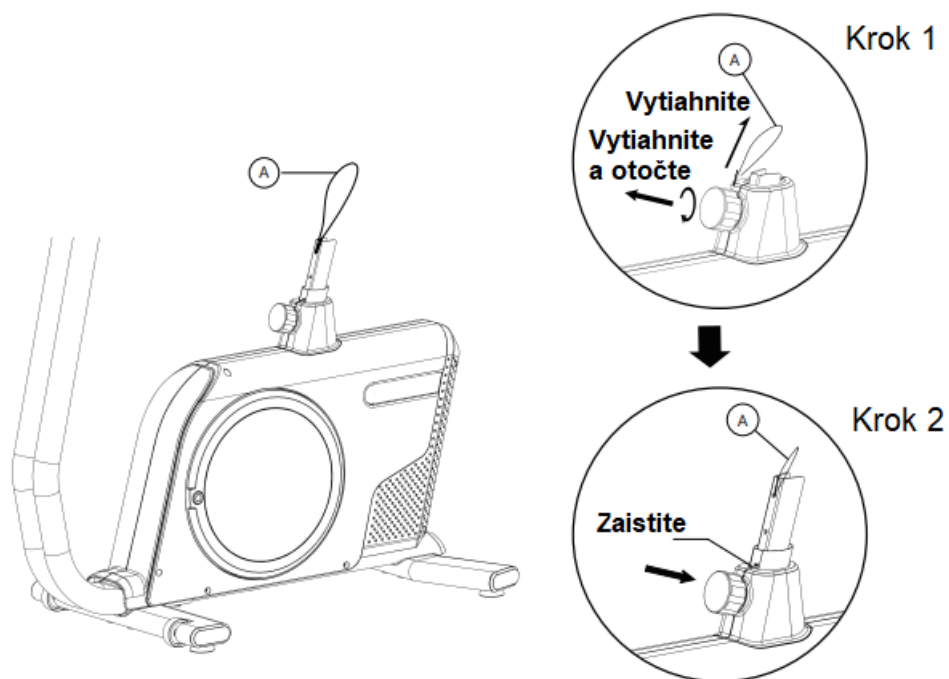
Krok 5

Pripevnite kryty (56 a 57) na stĺpik držiadiel pomocou skrutiek (60).



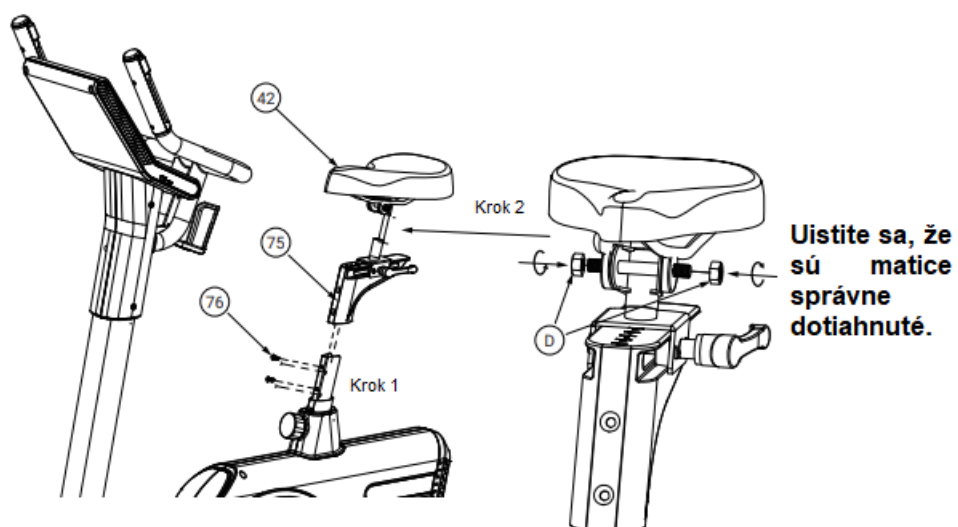
Krok 6

Vytiahnite a otočte ručnú skrutku a zároveň pomocou očka vytiahnite sedlovku.



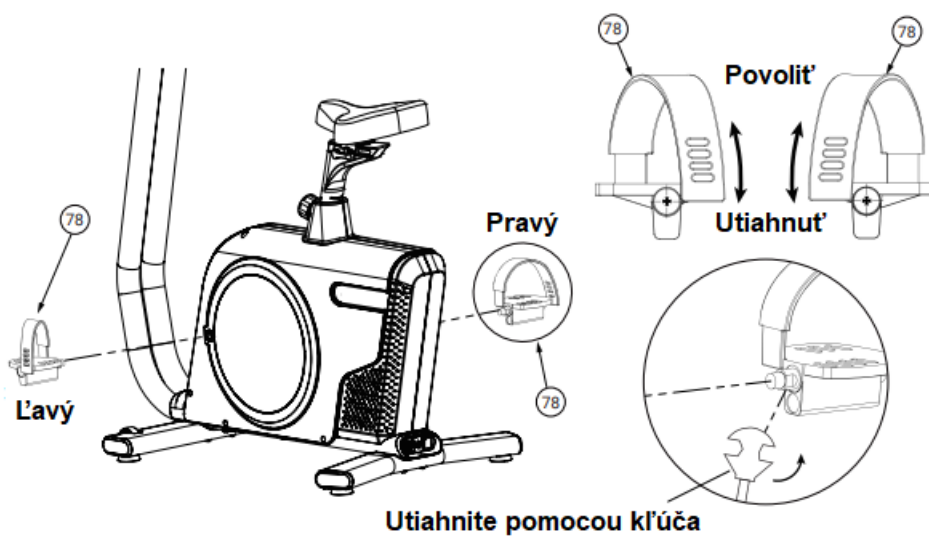
Krok 7

Upevnite posúvač sedla (75) na sedlovú tyč pomocou skrutiek (76). Na posúvač sedla (75) pripevnite sedlo (42) a zaistite pomocou matíc (D).



Krok 8

Pripevnite pedále (78).



NASTAVENIE SEDLA

Nastavte sedlo tak, aby bolo cvičenie čo najviac pohodlné.



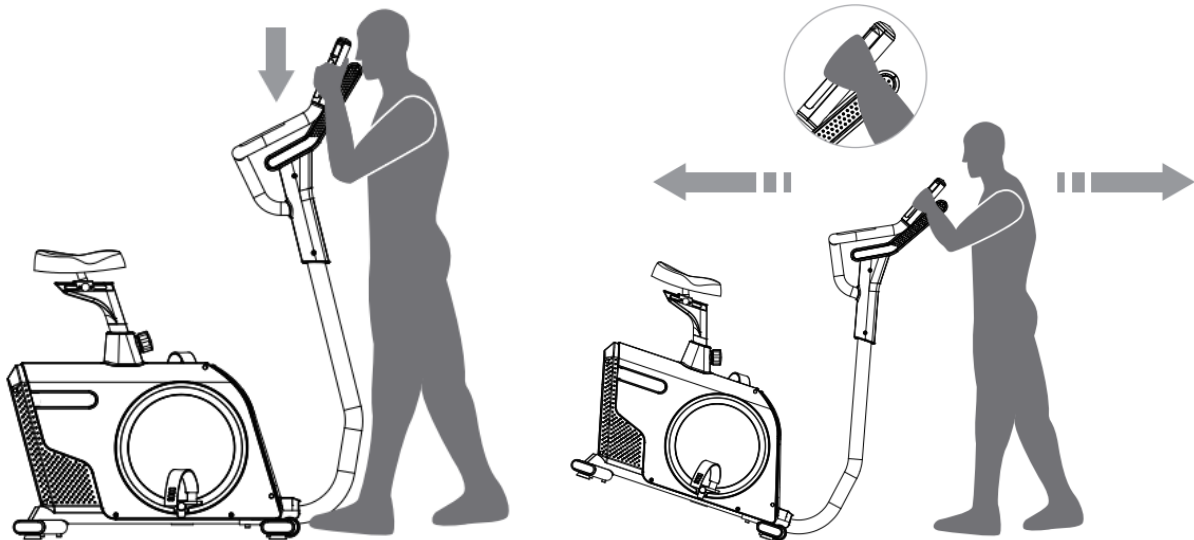
PRESUN

Krok 1

Uchopte držadlá na oboch stranách, zatlačte a stroj presuňte na transportné kolieska na prednom nosníku.

Krok 2

Opatrne presúvajte stroj po transportných kolieskach. Nešúchajte nosníky stroja po podlahe.





VAROVANIE

Stroj nedvíhajte za sedlo a konzolu.



VAROVANIE

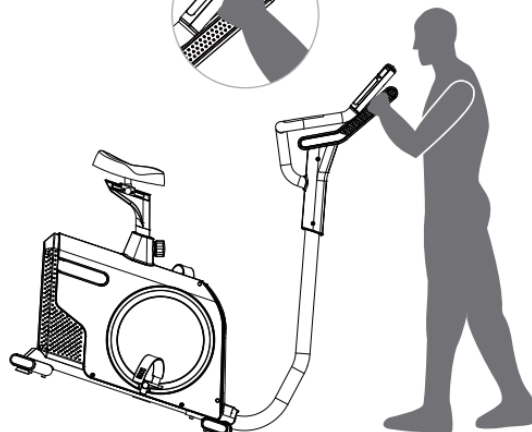
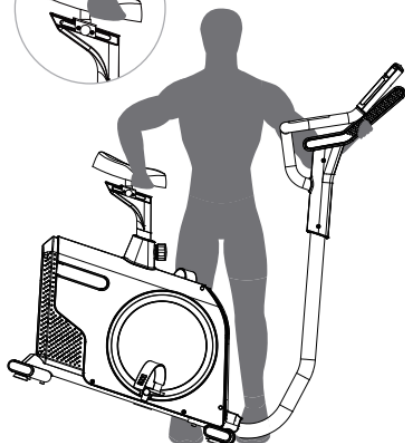
Stroj nepresúvajte uchytением za konzolu.



NESPRÁVNE



NESPRÁVNE



RÝCHLE OVLÁDANIE

Ľavá strana - START/STOP

Po výbere programu, pomocou tlačidla START/STOP môžete spustiť alebo pozastaviť program. Pozastavený program môžete vypnúť, alebo pokračovať v cvičení.


Pravá strana – Závaž

Pomocou tlačidiel na pravej strane môžete upraviť odpor šliapania.

KONZOLA

Bezdrôtová nabíjačka

Bezdrôtová nabíjačka s rozmerom 24 x 9,4 cm umožňuje nabíjať inteligentné zariadenia s uhlopriečkou displeja až 7,2 palcov.

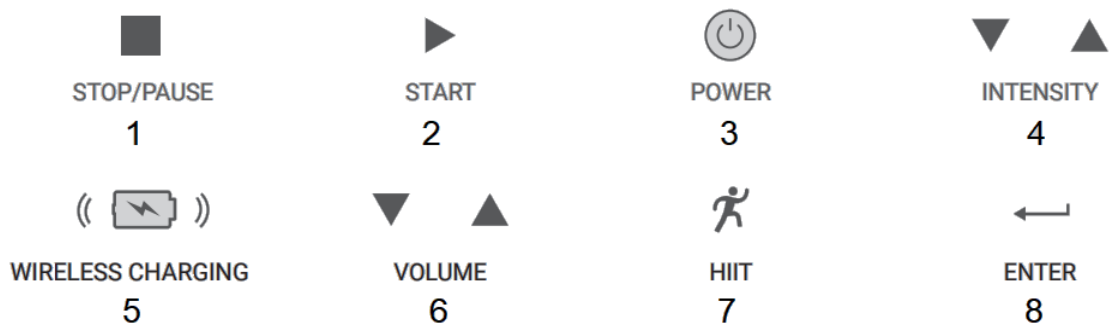
Uistite sa, že je Vaše inteligentné zariadenie správne umiestnené. Akonáhle je nabíjanie aktívne, zobrazí sa symbol .



Poznámka: Ak používate kryty, nálepky alebo krúžky, obsahujúce kov, treba ich pred použitím nabíjačky odstrániť.



1. Tlačidlá	5. Tlačidlá ovládania
2. TFT LCD displej	6. 3D reproduktory
3. Šetrí energiu	7. USB – A port
4. Bezdrôtová nabíjačka	8. USB – C port



1. Zastaví alebo pozastaví program	2. Spustí program
3. Stlačením tlačidla spustíte konzolu, podržaním tlačidla po dobu 3 sekúnd vypnete konzolu.	4. Zvýšenie / zníženie záťaže
5. Bezdrôtové nabíjanie	6. Zvýšenie / zníženie hlasitosti
7. HIIT program	8. Upravenie údajov o používateľovi



SPUSTENIE / POWER ON

Spustením konzoly sa zobrazí logo a potom prepne do pohotovostného režimu.

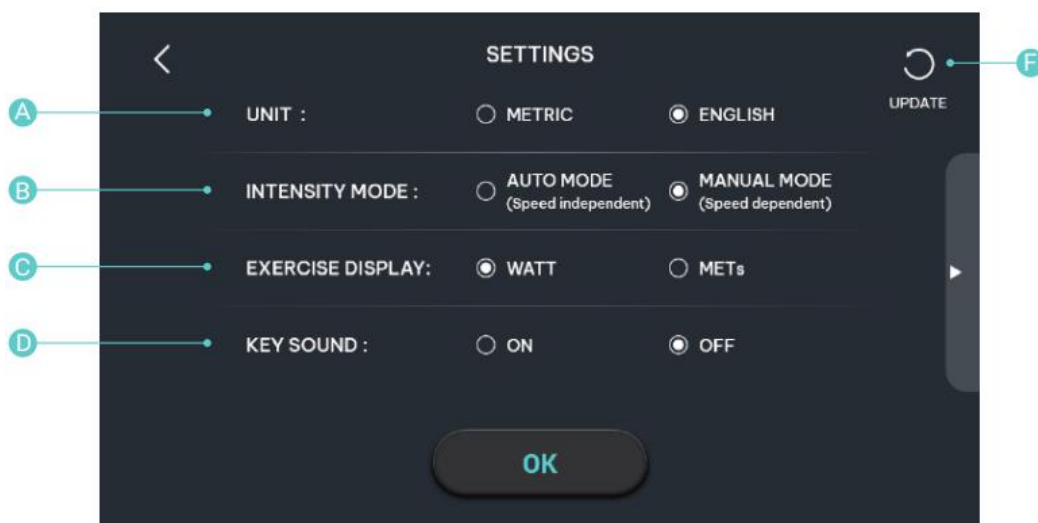
QUICK START: Vstúpte do výberu programu a vyberte rýchly štart.

PROGRAMS: Pre výber musíte vytvoriť účet alebo zvoliť už vytvorený účet.

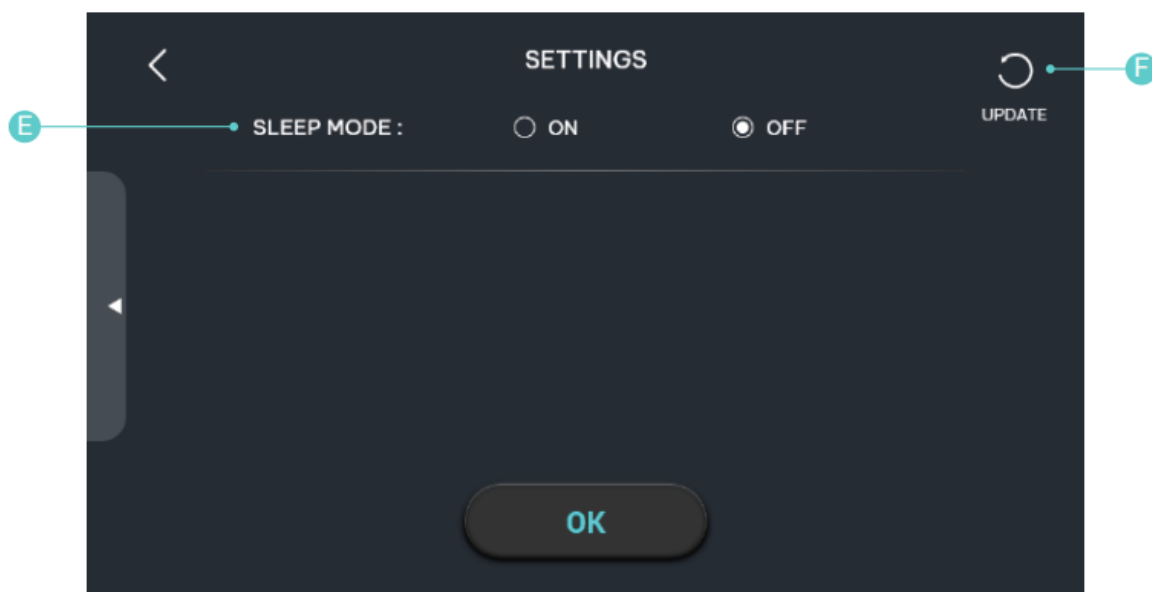
SLEEP MODE: Po 300 sekundách neaktivity sa konzola prepne do režimu spánku.



NASTAVENIA / SETTINGS



- A. Jednotka: metrické / imperiálne
- B. Nastavenie záťaže
Auto mode: dosiahnutie presného výkonu pomocou rozdielnej záťaže a rýchlosti šliapania.
Manual mode: dosiahnutie rozdielneho výkonu pomocou presne danej záťaže a rýchlosti šliapania.
- C. Zobrazenie výkonu: V manuálnom režime môžete vybrať WATT alebo MET jednotky.
- D. Zvuky tlačidiel
- F. Aktualizácia ak je zapojené USB s aktualizáciou



- E. SLEEP MODE: povolenie alebo zakázanie režimu spánku.
- F. Aktualizácia ak je zapojené USB s aktualizáciou.



JAZYK / LANGUAGE

Na výber je niekoľko jazykov.







BT REPRODUKTOR / BT SPEAKER



IOS PREHRÁVAČ / IOS MUSIC CONNECT

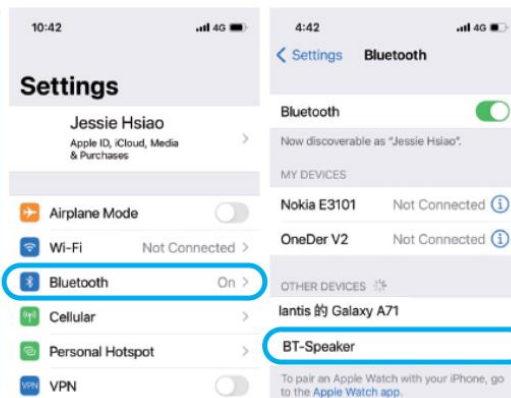
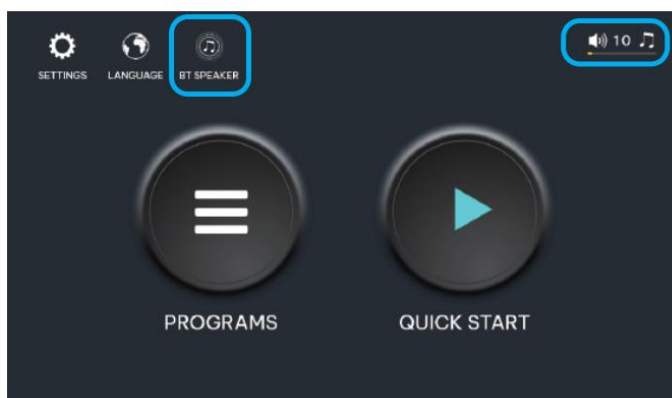
Krok 1

Vyberte  pre aktiváciu funkcie. Počas párovania


bude blikať ikona . Ikona zmizne pokiaľ nebude spárovanie dokončené počas 30 sekúnd.

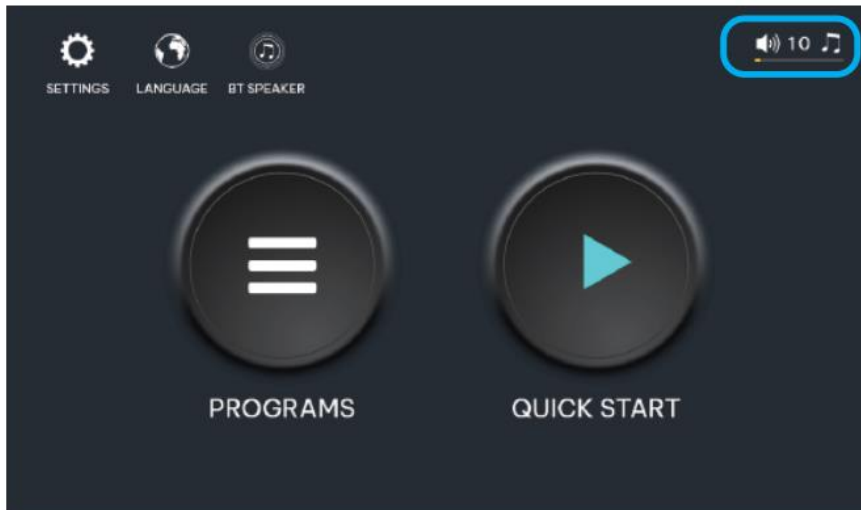
Krok 2

Zapnite Bluetooth na Vašom zariadení a vyberte BT-Speaker.



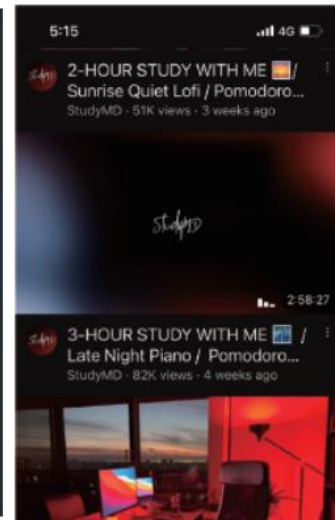
Krok 3

Ak je ikona  zobrazená, je reproduktor prepojený a môžete ovládať hlasitosť.




Krok 4


Vyberte hudbu.



ANDRIOD

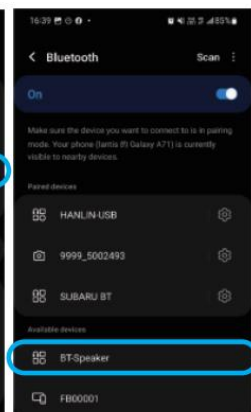
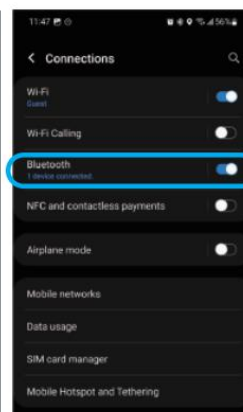
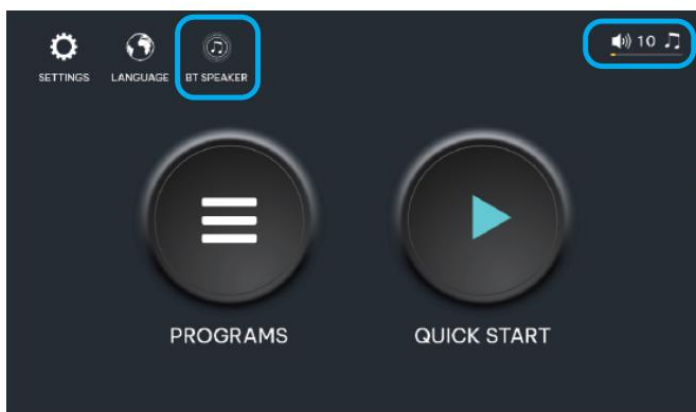
Krok 1

Vyberte  pre aktiváciu funkcie. Počas párovania


bude blikať ikona . Ikona zmizne pokiaľ nebude spárovanie dokončené počas 30 sekúnd.

Krok 2

Zapnite Bluetooth na Vašom zariadení a vyberte BT-Speaker.

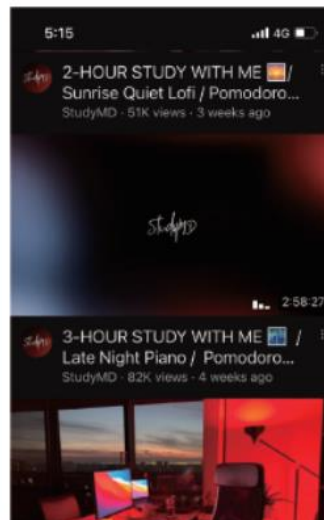
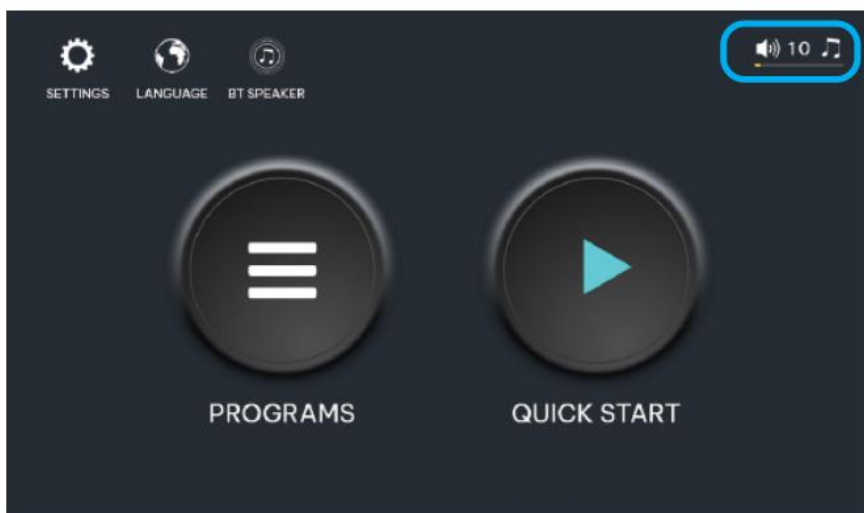


Krok 3

Ak je ikona  zobrazená, je reproduktor prepojený a môžete ovládať hlasitosť.

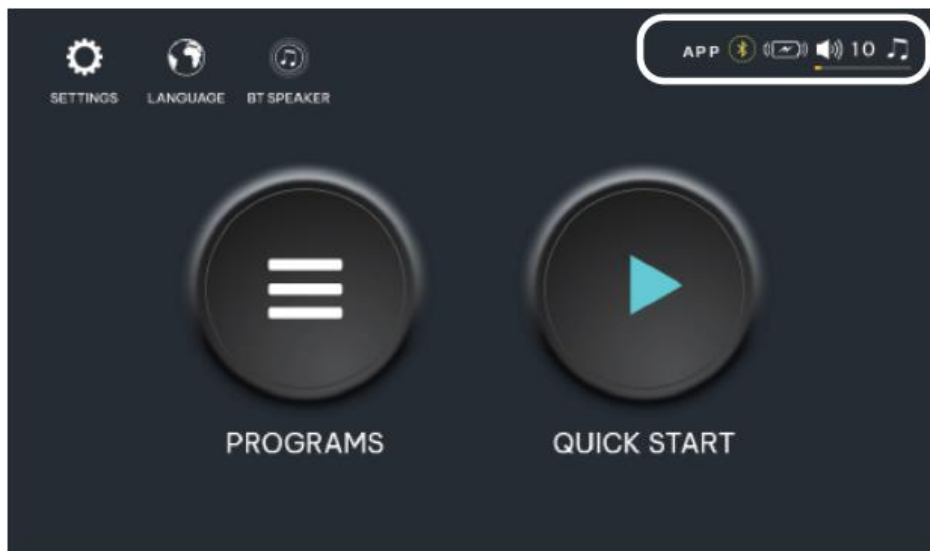
Krok 4





Vyberte hudbu.



Poznámka: Ak chcete odpojiť zariadenie, stlačte . Ak chcete pripojiť ďalšie zariadenie, je potrebné odpojiť predchádzajúce zariadenie.

POPIS IKON



- APP**  Pripojenie konzoly pomocou aplikácií s FTMS protokolu.
-  Pripojenie s Bluetooth hrudným pásom.
-  Pripojenie s bezdrôtovou nabíjačkou.
-  Pripojenie telefónu a reproduktorov.



RÝCHLY ŠTART / QUICK START



PULSE: Ak máte nasadený hrudný pás alebo držíte senzory tepovej frekvencie na držadlách, zobrazí sa tepová frekvencia.

BLUETOOTH: Ak je pás prepojený s aplikáciou tretej strany, zobrazí sa ikona.

CALORIES: Počet spálených kalórií počas cvičenia.

TIME: Čas tréningu

RPM/SPEED: Otáčky za minútu alebo rýchlosť.

DISTANCE: Vzdialenosť počas cvičenia.

KJ: Energia momentálnym pohybom.

WATT: Výkon cvičenia.

INTENSITY: Závaž cvičenia.

WIRELESS CHARGER: Počas bezdrôtového nabíjania sa zobrazí ikona.

VOLUME: Hlasitosť reproduktora.



VYTVORENIE ÚČTU / ACCOUNT CREATION

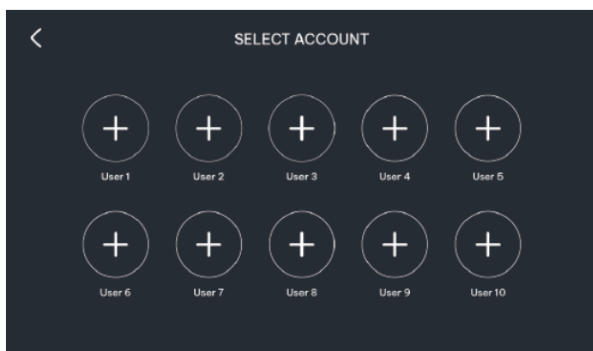
Vytvorte používateľa. Je nutné zadať meno, výšku, hmotnosť a pohlavie.

Meno (name) – max. 10 znakov

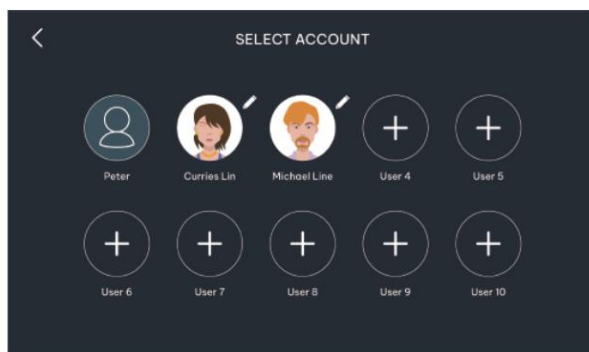
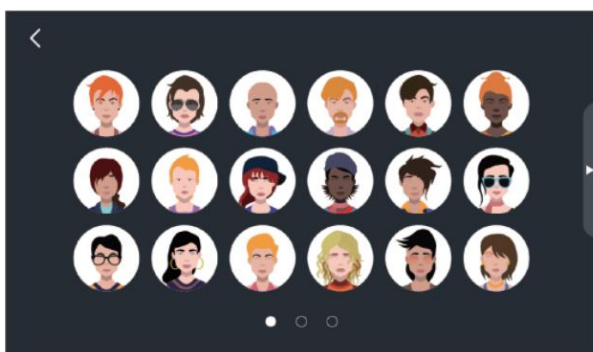
Vek (age) – rozsah: 10 – 90, pôvodná hodnota: 35


Výška (height)– rozsah: 100 – 250, pôvodná hodnota: 160

Hmotnosť (weight) – rozsah: 20 – 200, pôvodná hodnota: 70

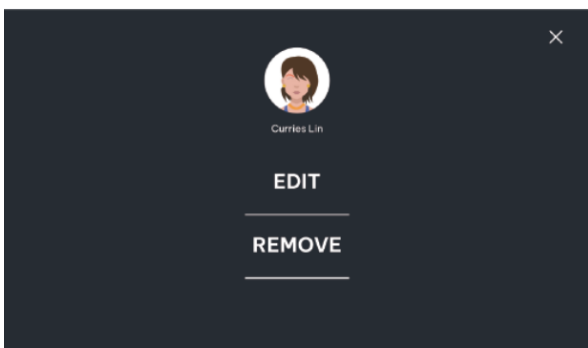


Stlačením + môžete vybrať jedného z 54 avatarov. Pokiaľ si žiadneho nevyberiete, bude Vám priradený náhodne.



Po nastavení všetkých údajov, stlačte tlačidlo .

Po vytvorení profilu, je možné vybrať profil používateľa.



Stlačením na ceruzku môžete profil:

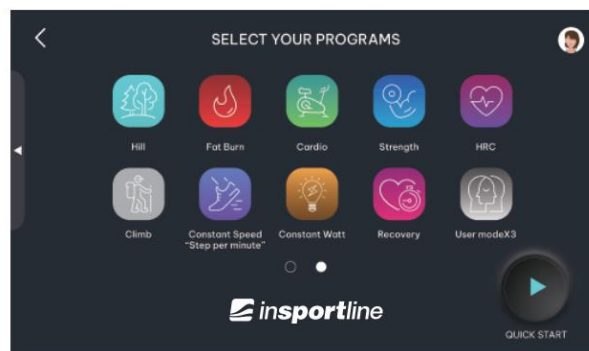
EDIT – upraviť hodnoty dát

REMOVE – zmazať profil



PROGRAMY / PROGRAMS

Na výber je 25 rozdielnych programov.



	MANUÁLNY / MANUAL		ODPOČET ČASU
	ODPOČET VZDIALENOSTI		ODPOČET KALÓRIÍ
	ROZCVIČKA / WARM UP		INTERVAL INTENZITY
	ÚDOLIE		SWAH
	HORA		KONŠTANTNÝ
	KOPCE		SPALOVANIE TUKU
	KARDIO		POSILŇOVANIE
	HRC		VÝSTUP
	PROGRAM OBNOVY		POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM



KONŠTANTNÁ RÝCHLOSŤ



KONŠTANTNÝ VÝKON

RÝCHLY ŠTART

Program bude pripočítavať všetky hodnoty. Pri spustení programu sa zobrazí 3 sekundový odpočet. Po dokončení cvičenia sa zobrazia všetky namerané hodnoty (WORKOUT SUMMARY).

WORKOUT SUMMARY	
DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



MANUÁLNY / MANUAL

Rýchle spustenie programu cvičenia.

PROGRAMY ODPOČTU



Odpočet času



Odpočet vzdialenosti



Odpočet kalórií

Môžete nastaviť iba jednu z hodnôt v rovnakom čase.

Krok 1: vyberte GOAL.

Krok 2: Nastavte požadovanú hodnotu pomocou numerickej klávesnice.

Krok 3: Potvrďte pomocou tlačidla .



Na konci programu sa zobrazí súhrn cvičenia.



ROZCVIČKA / WARM UP

3 min rozcvička pred tréningom.



Na výber je 10 prednastavených programov s rozdielnou intenzitou záťaže.

Krok 1: Vyberte program.

Krok 2: Nastavte dobu tréningu.

Krok 3: Potvrďte program.

Krok 4: Po dokončení programu sa zobrazí súhrn cvičenia.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : MIN

PROGRAM LEVEL : LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

MOUNTAIN

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



KONŠTANTNÁ RÝCHLOSŤ / CONSTANT SPEED

Program automaticky upravuje záťaž aby dosiahol nastavenú hodnotu rýchlosti.

Krok 1: Zvoľte program.

Krok 2: Nastavte cieľovú hodnotu rýchlosti.

Krok 3: Potvrďte.

Krok 4: Po dokončení cvičenia sa zobrazí súhrn cvičenia.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : MIN

TARGET SPEED : RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



KONŠTANTNÝ VÝKON / CONSTANT WATT

Program automaticky upravuje záťaž aby dosiahol nastavenú hodnotu výkonu.

Krok 1: Zvoľte program.

Krok 2: Nastavte cieľovú hodnotu výkonu.

Krok 3: Potvrďte.

Krok 4: Po dokončení cvičenia sa zobrazí súhrn cvičenia.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : MIN

TARGET WATT : W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

CONSTANT WATT

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



HRC

Môžete vybrať jeden z troch programov 60% / 80% / Target HR (vlastné). Program vždy upraví záťaž tak, aby bola v nastavenej cieľovej hodnote.

Cieľová tepová frekvencia je vždy vypočítaná podľa rovnice: $(220 - \text{vek}) \times (0, \% \text{ nastavenej hodnoty})$.

Používateľ musí mať nasadený hrudný pás alebo nepretržite držať senzory tepovej frekvencie na držadlách.

Krok 1: Zvoľte program.

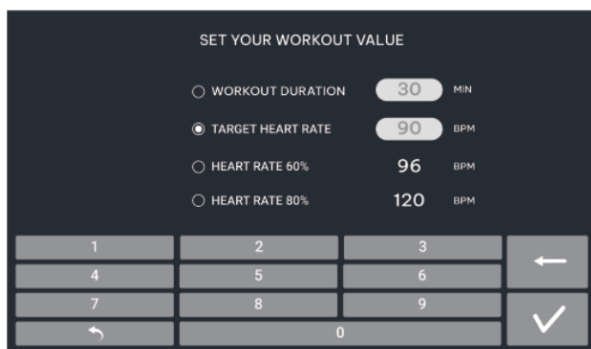
Krok 2: Zvoľte dĺžku programu.

Krok 3: Nastavte 60% / 80% alebo vlastnú cieľovú tepovú frekvenciu.

Krok 4: Potvrďte.

Krok 5: Ak je pripojený hrudný pás, zobrazí sa ikona pulzu a Bluetooth.

Krok 6: Po dokončení cvičenia sa zobrazí súhrn cvičenia.

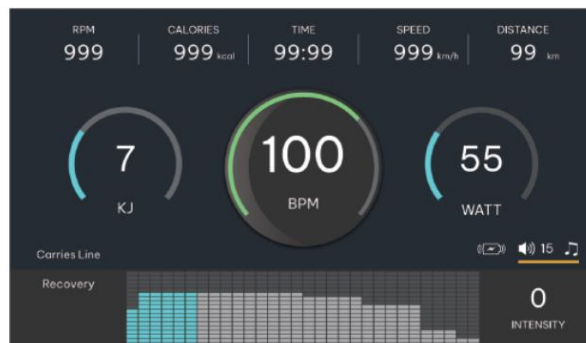
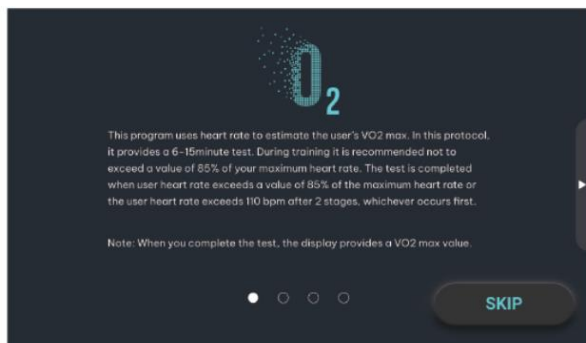


PROGRAM OBNOVY / RECOVERY

Test vyžaduje stále meranie tepovej frekvencie, odporúčame mať nasadený hrudný pás.

Krok 1: Vyberte Recovery program.

Krok 2: Pred prvým použitím si odporúčame prečítať inštrukcie na obrazovke, alebo môžete inštrukcie preskočiť stlačením SKIP.



Fáza 1: Ak tepová frekvencia presiahne HR85% svojej hodnoty po 3 minútach, bude test ukončený a označený ako úspešný test.

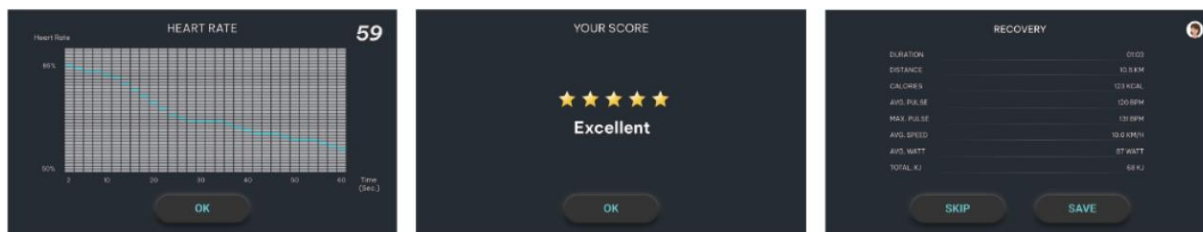
Fáza 2: Akonáhle tepová frekvencia presiahne hodnotu v rozmedzí 110 ~ HR85%, program sa predĺži na 4 minúty.

DOKONČENÝ TEST: Test je dokončený pokiaľ sa dosiahne hodnota HR85% alebo hodnota v rozmedzí 110 ~ HR85%, program sa prepne do režimu odpočinku po dobu 3 minút.

Krok 3: Po dokončení celého programu sa zobrazí tepová frekvencia a bude monitorovaná zmena po dobu 60 sekúnd.

Krok 4: Potom sa zobrazí výsledok od 1 (najhoršia) do 5 (najlepšia) hviezdíček.

Krok 5: Zobrazí sa súhrn cvičenia.



POUŽIVATEĽSKÝ PROGRAM / USER MODE X3

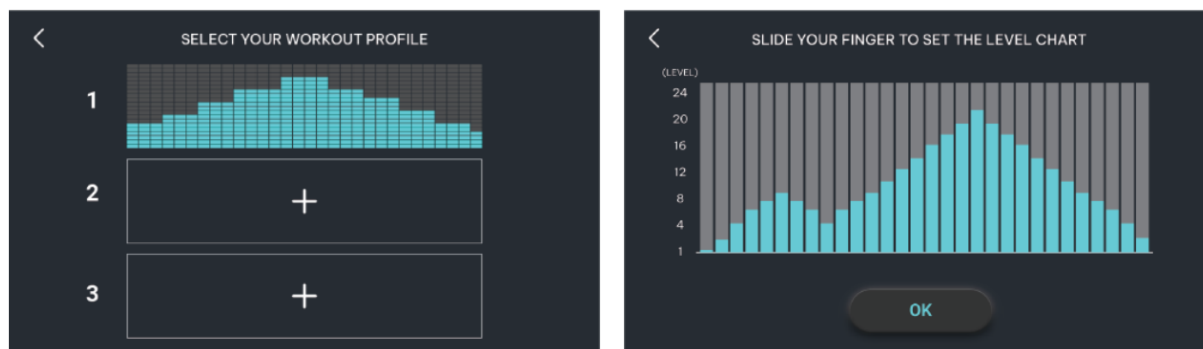
Nastavte si vlastný program cvičenia (až 3 programy), ktorý je rozdelený do 30 segmentov.

Krok 1: Vyberte USER MODE X3.

Krok 2: Vyberte si jeden z troch používateľských programov.

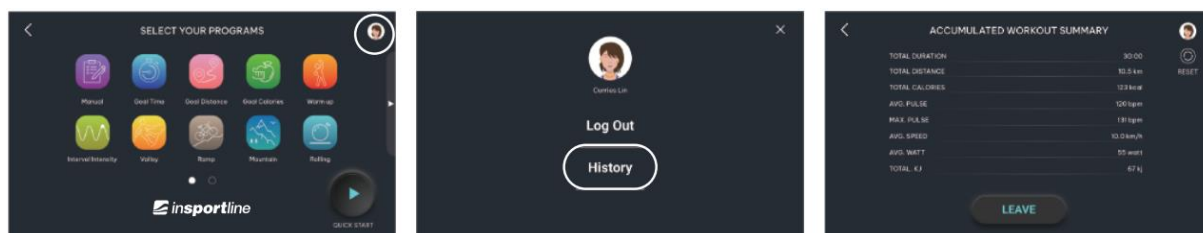
Krok 3: Zľava doprava nastavte intenzitu všetkých segmentov.

Krok 4: Stlačte OK pre uloženie a spustenie programu.



CELKOVÝ SÚHRN CVIČENIA / ACCUMULATED WORKOUT SUMMARY

Stlačením profilového obrázku, sa zobrazí rozhranie s odhlásením (log out) a súhrnom cvičenia (history).



Log out: odhlásenie účtu

History: zobrazenie súhrnu cvičení

Reset: vynulovanie všetkých údajov

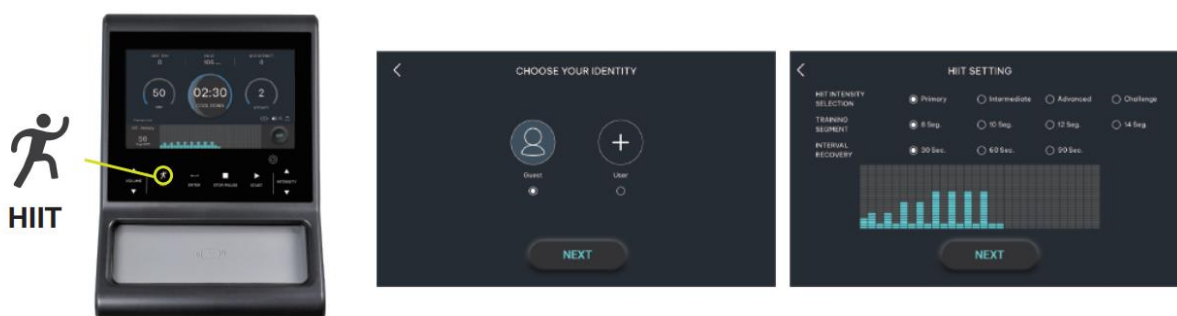


HIIT program obsahuje 4 obťažnosti: primary (základná), intermediate (stredne pokročilá), advanced (pokročilá) a challenge (výzva). Každá obťažnosť môže byť rozdelená na 8, 10, 12 a 14 segmentov, môžete nastaviť 30, 60 a 90 sekúnd odpočinku medzi každým prechodom intenzity.

Krok 1: Vyberte program HIIT.

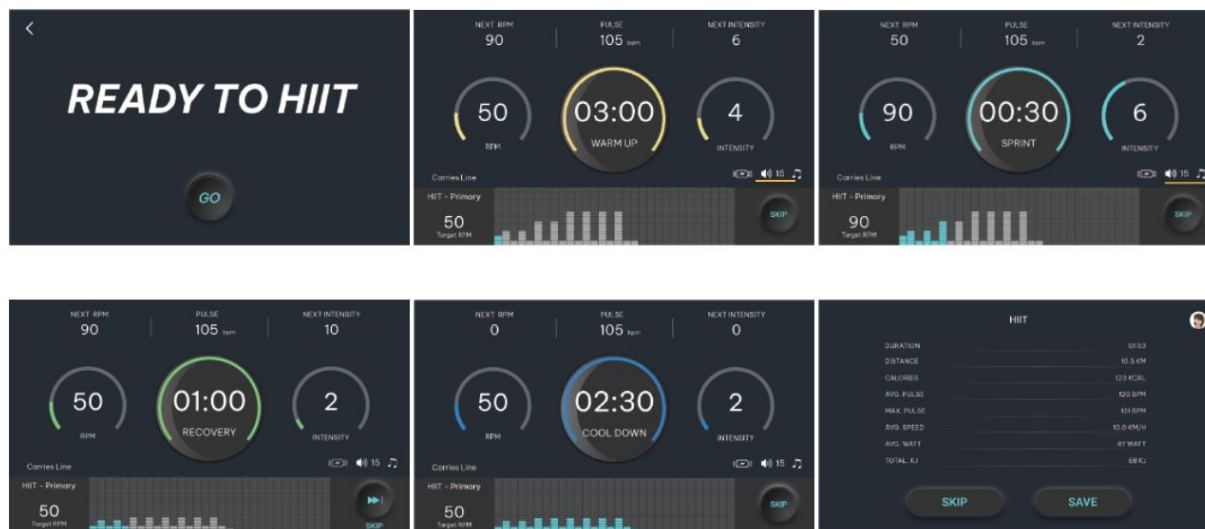
Krok 2: Vyberte používateľa alebo cvičte ako hosť (guest).

Krok 3: Zvoľte hodnoty programu.



Krok 4: Stlačte Next pre spustenie programu. HIIT program je rozdelený na segmenty podľa farieb: rozcvička (žltá), šprint (modro-zelená), obnova (zelená), upokojenie (modrá). Stlačením SKIP sa presuniete na ďalšiu obrazovku.

Krok 5: Po dokončení cvičenia sa zobrazí súhrn cvičenia.



POUŽÍVANIE

Cvičenie na rotopede je založené na veľmi jednoduchých pohyboch, ktoré si však určite zamilujete. Vďaka jednoduchosti cvičenia zvládnu cvičenie na rotopede i starší ľudia. Pred samotným cvičením je nutné si nastaviť výšku sedla. Je dôležité, aby sa Vám sedelo pohodlne. Sedlo rotopeda musí byť nastavené tak, aby ste sa mohli v sede držať ergonomicky tvarovaných rukovätí. Nemali by ste mať pocit natiahnutých rúk. Môžete si natiahnuť svaly.

Pre zabezpečenie pohodlného a príjemného cvičenia vložte nohy do pedálov. Dnes sú súčasťou všetkých moderných pedálov remienky pre upevnenie a stabilizáciu chodidla. Je dôležité, aby bolo pri cvičení chodidlo pevne a bezpečne umiestnené.

Základom cvičenia na rotopede je pohyb nôh po špecifickej eliptickej dráhe. Tento pohyb je veľmi podobný jazde na bicykli. Pri cvičení na rotopede teda iba sedíte na sedle so správne nastavenou výškou, nohy máte pevne umiestené v pedáloch, pevne sa držíte ergonomicky tvarovaných rukovätí a šliapete.

Je vhodné zo začiatku zvoliť nižšiu záťaž. Pokiaľ budete na rotopede cvičiť v pravidelných intervaloch, môžete postupne záťaž zvyšovať. Záťaž môžete zvyšovať postupne každý týždeň až dva týždne. Zvolenie vysokej záťaže na začiatku tréningu môže viesť k rýchlej únave a prepnutiu svalov.

Pri cvičení je dôležité zvoliť vhodnú záťaž a správne tempo. Snažte sa ho udržiavať po celú dobu cvičenia. Neodporúčame si hneď zo začiatku zvoliť vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týždni pravidelného cvičenia. Veľké tempo sa nerovná rýchlejšiemu spaľovaniu kalórií. Správne spaľovanie kalórií sa odráža od vhodného a pravidelného cvičenia. Na začiatku cvičenia sa Vám počet spálených kalórií môže zdať nízky, ale pravidelné a vhodné cvičenie je kľúčom k dosiahnutiu najlepších výsledkov.

Cvičenie na rotopede vedie i k formovaniu svalov. Dochádza hlavne k posilňovaniu stehenných a lýtkových svalov. Pri cvičení na rotopede hýbete i bedrami.

Pokiaľ chcete dosiahnuť správne cvičenie, nemali by ste zabudnúť na správne dýchanie. Správne a pravidelné dýchanie sa odporúča pri akomkoľvek cvičení. Je dôležité dodržiavať pravidelné hlboké nádychy a výdychy. Pravidelným a správnym dýchaním pri cvičení na rotopede dochádza k intenzívnemu precvičovaniu brušných svalov. Je vhodné cvičiť 30 – 35 minút po konzumácii jedla. Nedodržanie môže viesť k menšiemu množstvu spálených kalórií a vo vyššom veku i k tráviacim problémom.

Pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov by ste mali zvážiť i zloženie Vašej stravy. Odporúčame začať deň konzumáciou sladkého jedla a pečiva, alebo müsli s mliekom. Na obed je odporúčané jesť kaloricky bohatšie jedlo. Nezabúdajte na polievku. Na večer sa odporúčajú ľahké jedlá. Pokiaľ chcete zlepšiť Váš zdravotný stav, nie je dôležité iba pravidelné cvičenie, ale celá životospráva.

Cvičenie na rotopede je efektívne cvičenie pre všetkých zaneprázdnených ľudí. Vďaka cvičeniu na rotopede dochádza k efektívnemu posilneniu svalov, a to hlavne stehenných, lýtkových a bedrových. Pravidelné cvičenie môže viesť k štíhlejšej postave. Cvičenie sa odporúča nie len ako zimná príprava pre cyklistov, ale i pre ľudí, ktorí chcú spáliť prebytočné kalórie. Pravidelné dýchanie, pravidelné cvičenie, primerané tempo a vyvážená strava môžu viesť k Vami požadovaným výsledkom.

ROZCVIČKA

Riadne cvičenie sa zahajuje zahrievacou fázou a ukončuje oddychovými cvikmi. Zahrievacia fáza by mala pripraviť telo pre následnú záťaž. Oddychové cviky by potom mali zamedziť svalovému poraneniu a kŕčom. Vykonať zahrievacie a oddychové cviky podľa tabuľky nižšie.



Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.



Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dolu za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, toľko koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povolte. Opakujte taktiež s ľavou nohou.



Vnútorne strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. Kolená tlačte dolu. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.



Lýtka a Achillove šľachy

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte vpred tak, že bedro tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Pri tréningu dodržujte vzpriamenú polohu tela, alebo si môžete oprieť predlaktia o držadlá. Počas šliapania by ste nemali mať nohy plne natiiahnuté. Pri úplnom zošliapnutí pedála by mali byť kolená mierne pokrčené. Hlavu udržiajte rovno s chrbticou, minimalizujete tak bolesť krčného svalstva a horných chrbtových svalov. Vždy šliapte plynule a rytmicky.

ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte rotoped do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie kontrolujte po 10 hodinách používania.
- Po ukončení cvičenia zotrite pot. Prístroj čistite pomocou handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte rozpúšťadlá alebo agresívne čistiace prostriedky.
- Pri zvýšenej hlučnosti je nutné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých spojov.
- Umiestite výrobok do čistej, vetrateľnej a suchej miestnosti.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný pre komerčné použitie. Akékoľvek iné použitie je zakázané a môže byť pre používateľa nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, ako začnete s tréningom na rotopede, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilý stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončite. Pokiaľ bolesť pretrváva, okamžite navštívte lekára.
- Tento rotoped nie je vhodný ako lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárske prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej srdcovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná srdcová frekvencia nie je medicínsky závažná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a okolité faktory vždy presné.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na miesta určené pre recykláciu.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnuou zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
- neodbornými zásahmi,
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi,
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce používanie: SC, S – na komerčné používanie).

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný

vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

**CZ
SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamácie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

Reklamácia tovaru



**SK
inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní

